SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 21 Poniedziałek, 1 czerwca 1931. Rok V.

Wpływ ćwiczeń

na usposobienie, charakter i umysł człowieka.

Ogólnie przyjęta definicja określa ćwiczenia fizyczne jako zdrowie, jako czynnik do zharmonizowania poszczególnych czynności organizmu ludzkiego. Nikt dziś nie neguje silnego i dobroczynnego wpływu wy chowania fizycznego na zdrowie ludzkie. Mało natomiast mówi się i pisze o tem zagadnieniu, które jest tematem mego artykułu. Zgóry zastrzegam się, że jego szczupłe ramy nie zdołają ująć szerzej zagadnienia, które możnaby rozwinąć nawet w tomy całe. Dlatego postaram się omówić tylko rzeczy bardziej istotne, któremi zainteresował się w ostatnich czasach świat pedagogiczny.

Jeden z znanych teoretyków wychowania fizycznego — badacz w zakresie fizjologji ćwiczeń fizycznych prof. Lindhard (Kopenhaga) nie uznaje wyników zdrowotnych ćwiczeń cielesnych, bo nie uważa ich za udowodnione. Przyznaje on zabiegom wychow. fizyczne. „wybitne działanie etyczne i estetyczne" narazie, szukając w dalszym ciągu ściślejszych dowodów na to, że ćwiczenia zmniejszają chorobliwość i śmiertelność etc. Wywody tego sceptyka, jakim się okazał w tym wypadku prof. Lindhard, poparł drugi uczony, docent fizjologji z Sztokholmu, nazwiskiem Abramson, który na podstawie badań widzi w pracy fizycznej raczej działanie psychiczne, w formie miłych i radosnych wrażeń, niż działanie zdrowotne.

Jeden i drugi przesadzili w swoich twierdzeniach i popełnili błąd, jako specjaliści, mierząc wszystko własną miarą bez uciekania się do obcych dziedzin nauki. Ale nie chodzi nam w danym wypadku o zbijanie poglądów Lindharda czy Abramsona, bo eksperymenty fizjologów i spostrzeżenia wybitnych teoretyków i praktyków wychowania fizycznego dają tego dowody, że praca mięśniowa jest podstawową funkcją naszego ustroju, warunkującą nie tylko normalny rozwój układu ruchowego, ale i cały szereg innych czynności i organów odnosi z tego korzyści. Mam na myśli układ nerwowy, oddech, krążenie, trawienie, przemiana materji i wydzielanie. Dlatego nad tem zagadnieniem nie będziemy się dłużej zatrzymywali. Dla nas ważną rzeczą jest podchwycić i rozwinąć tło psychiczne, ćwiczeń — o czem Abramson tak się wyraża: „Ćwiczenia mają na celu wzmagać samopoczucie ucznia, dostarczając mu miłych i radosnych wrażeń".

Nikt temu nie przeczy, że czynniki życia, jakim jest wychowanie fizyczne jest powołany do zbliżania człowieka z przyrodą, rozkoszowania się pięknem jej krajobrazu, pięknem zwierząt, roślin itp. A więc widoczne jest dodatnie oddziaływanie tej „radości życia" na rozwój usposobienia. Człowiek wesoły jest zarazem zdrowym fizycznie i zdrowym na duszy, co jest zarazem sprawdzianem dobrego usposobienia. Wiadomo już dziś dokładnie, że pogodny nastrój duszy ludzkiej — usposobienie, spowodowane ćwiczeniem ciała sumuje się z tem, co nazywamy poprawą zdrowia i rozwoju fizycznego. Jest to t. zw. teza paralelizmu psychofizycznego, czyli teza równoległości zasadniczej między fizycznym i duchownem rozwojem człowieka.

O wpływie ćwiczeń fizycznych na charakter, jako o „uzdolnieniu w sferze czynu" mówiłem szerzej w nr. 30 „Siły i Zdrowia" z roku 1929. Wspomnę tylko, że w pogoni za środkami, wpływającemi na kształtowanie charakteru, nowsza pedagogika upatrzyła nowy czynnik, a czynnikiem tym jest sport i wychowanie fizyczne. Rozumne jednostki ze świata pedagogicznego powiadają, że przez wychowanie fizyczne i sport rozwijamy wiele cennych cech wychowawczych, jak: pracowitość, wytrwałość, stanowczość, uczciwość, solidarność, karność, poczucie prawa itp.

Jedne mz zadań wychowawczych sportu jest wyrobienie odporności moralnej na pokusy zmysłowe. A wiemy o tem, że silna wola jest strożem moralności w życiu. Silna wola zaprowadza ład i porządek wśród popędów człowieka. Sport daje dużo przykładów na wyrobienie poczucia siły, władzy i panowania nad sobą. Weźmy rzecz przykładowo: Jeździec musi zapanować nad koniem, turysta nawet nad najwyższym i trudno dostępnym szczytem górskim, wycieczkowicz czy też biegacz na bieżni nad przestrzenią itp. Psychologja powiada, że charaktery kształci się tylko w zbiorowości. Taki system wychowawczy, jaki Rousseau zastosował dla swojego Emila stracił już na wartości w oczach dzisiejszej pedagogji, opartej na nowszej nauce. Nauką ta iest pedagogika eksperymentalna. Psychologja wychowawcza widzi w sporcie i wychowaniu fizycznem wielkiego sprzymierzeńca. Psychologja powiada, że nie tylko rodzina, klasa i grupa społeczna, ale również klub wzgl. drużyna sportowa jest dobrą szkołą charakterów. Jakie są na to dowody?

(Dokończenie nastąpi.)

Zlot i zawody sportowe okręgu SMP w Chełmży.

I. Zlot.

Zlot Kat. Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej okręgu toruńskiego odbędzie się w niedzielę 14 czerwca br. w Chełmży. Urząd gospodarza zlotu był łaskaw przyjąć ks. prałat Szydzik, organizatorem i kierownikiem jest zarząd i patronat SMP Chełmża z ks. patronem Kinką na czele.

Program:

1. O godz. 9 przywitanie gości. Przyjeżdżający zgłaszają się w biurze informacyjnem w szkole powszech. chłopców ul. Hallera (z dworca 5 minut ulicą Piotra Skargi), gdzie też będzie kwatera dla rzeczy i sztandarów. 2. O godz. 9,30 zbiórka wszystkich towarzystw ze sztandarami na stadjonie niedaleko szkoły i raport komendanta pochodu p. Alojzego Bieńkowskiego. 3. O godz. 9,45 wymarsz do kościoła. 4. O godz. 10,30 nabożeństwo zlotowe. 5. O godz. 12 zaraz po nabożeństwie pochód i defilada w ulicy Toruńskiej koło p. Dzięgielewskiego. 6. O godz. 12,30 zaraz po defiladzie uroczyste zebranie zlotowe w sali „Konkordji" przy dworcu. 7. O godz. 14 przerwa obiadowa (obiad w rzeźni). 8. O godzinie 15 wymarsz na stadjon (rozgrywki finałów). 9. O godz. 18 rozdanie nagród na sali „Konkordji". Potem koncert i zabawa za osobnym wstępem.

II. Zawody sportowe.

1. Czas zawodów: Zawody rozpoczną się punktualnie rano o godz. 5-tej i trwają przed południem do godz. 8,30 i popołudniu od godz. 3 do godz. 6-tej.

2. Program zawodów: I. Lekkoatletyka: a) biegi: 100 m, 800 m, sztafeta 4×100 m; b) skoki: wdal, wzwyż o tyczce; c) rzuty: dyskiem, oszczepem, pchnięcie kulą.

Do każdej z powyższych konkurencyj stawi Stowarzyszenie nie więcej jak dwóch zawodników. Do sztafety 4 najlepszych zawodników.

II. Gry sportowe: W koszykówkę i siatkówkę Stowarzyszenie poda w której grze bierze udział. Do każdej gry tylko jedną wolno wystawić drużynę.

III. Gimnastyka: Stowarzyszenia mogą zgłaszać drużynę z pokazem gimnastycznym lub programem lekcyjnym. Drużyna winna się składać co najmniej z 16 druhów.

III. Termin zgłoszenia: Zgłoszenia zawodników należy nadesłać do dnia 5 czerwca.

Kącik harcerski.

Zlot lwowski odwołany. Zarząd oddziału lwowskiego, na posiedzeniu w dniu 27 kwietnia powziął decyzję — przesuwającą zlot lwowski na rok 1932. Zlot powyższy, jak wiadomo, miał się odbyć z okazji dwudziestolecia harcerstwa polskiego.

Co słychać w Chorągwi Pomorskiej Męskiej? Program pracy Chorągwi Pomorskiej nastawiony jest w roku bież. na przygotowanie jak największej ilości instruktorów. Od dn. 2—30 lipca br. odbędzie się w okolicy Gdyni kurs starszyzny, który prowadzić będzie dh. hm. inż. Kossakowski. Kurs ten obliczony jest na 60 uczestników. Bezpośrednio po kursie starszyzny odbędzie się w tej samej miejscowości kurs dla drużynowych, obliczony na 30 uczestników — prowadzony przez dh. phm. Leonarda Tomaszewskiego. Poza tem Chorągiew Wielkopolska organizuje w porozumieniu z Ministerstwem WR i OP kurs harcerski dla nauczycieli w czasie od 7 lipca do 4 sierpnia br. w wielkopolskim ośrodku harcerskim w Sierakowie nad Wartą, w którym weźmie udział około 20 nauczycieli z Chorągwi Pomorskiej.

Pomorska drużyna reprezentacyjna na Zlot Skautów Słowiańskich została powiększona do 50 harcerzy — nad pracami przygotowawczemi czuwa specjalna komisja zarządu oddziału z p. Zygmuntem Hozakowskim na czele.

Idea morska w harcerstwie. III drużyna żeglarska w Toruniu odbywa swe ćwiczenia na Wiśle. W roku bież. zamierza urządzić obóz wędrowny szlakiem wodnym w górę Wisły.

Nowa drużyna w Toruniu. Przy dziesiątej szkole powszechnej na Mokrem zorganizowała się nowa drużyna harcerska. Drużyną z ramienia szkoły opiekuje się p. Sasekin. Drużyna liczy 30 chłopców.

Z Torunia.

Kąpiele. — Pływanie. — Pływalnia. — Tennis. Piłka nożna. Święto WF i PW.

W upalne dni, największą rozkoszą każdego prawie obywatela jest kąpiel, lecz do tej ulubionej rozrywki, nie tylko trzeba mieć wodę ale i odpowiednie warunki. Kąpać się nie należy w miejscach niedozwolonych a szczególniej w rzekach, w których najczęściej znajdują się miejsca niebezpieczne, a wartki prąd może łatwo unieść każdego kąpiącego się a przedewszystkiem analfabetów w pływaniu.

Niestety, nie wszyscy rozumieją bezpieczeństwo kąpieli i pomimo zarządzeń ochronnych, które ich przepędzają z jednego miejsca na inne, wałęsają się tu i tam po brzegu Wisły, by wreszcie znaleźć jakiś kącik, decydują się na kąpiel i nie umiejąc pływać, toną masami.

Zdarza się nieraz widzieć, jak niedaleod brzegu, na którym stoi pełno „gapiów" sporo osób używa kąpieli, w tem jedna z nich natrafia na głębię i tonie. Wystarczy czasami przepłynąć jeden metr, ażeby się uratować. Nie potrafi. Kąpiący nie śpieszą z pomocą, gdyż i sami nie potrafią pływać, a patrzący jedynie krzykiem wzywają pomocy, tracą orjentację i zimną krew.

Ostatni wypadek w Toruniu, utonięcia ucznia, jest jaskrawym dowodem, że trzeba nauczyć się pływać. Kilkanaście osób, będących świedkiem tonięcia ucznia, nie pośpieszyło z pomocą, jedynie krzykiem nawoływało pomocy i przechodzący młodzieniec, na krzyki świadków, pośpieszył z pomocą, wyciągnął tonącego i na tem koniec. Nikt z obecnych nie znał przepisów o ratownictwie, gdyż ratunek był stosowany nieumiejętnie.

Każdemu z nas jest znanych kilka takich wypadków i przykładów zarazem. U nas po każdej katastrofie krzyczy się „zakazać się tam kąpać". Czy nie celowiej byłoby zawołać „uczmy się pływać!"

W Toruniu, który posiada wzorowo urządzoną pływalnię, oprócz tego kilka miejsc na Wiśle specjalnie przyznaczonych do kąpieli, nie powinno być wypadków utonięcia, tymczasem zdarza się ich rok rocznie kilkanaście. Pływalnia, którą prowadzi w dalszym ciągu Okręgowy Ośrodek WF zostanie otwartą w dn. 12 czerwca, wyposażoną jest we wszystkie najnowsze urządzenia. Nauka pływania odbywać się będzie pod kierunkiem wykwalifikowanych instruktorów. Więc w dniu otwarcia tj. 12-go czerwca mieszkańcy Torunia urządzą sobie w pływalni wielkie „rendezvous".

* * *

Z powodu nieprzybycia drużyny AZS, zawody tennisowe nie odbyły się.

* * *

Na boisku miejskiem rozegrano zawody o mistrzostwo klasy A między Olimpją (Grudziądz) i TKS 29 (Toruń) z wynikiem 1:4 (1:0) dla TKS. Gra w pierwszej połowie z lekką przewagą Olimpji, zato w drugiej połowie nastąpił szalonyzryw graczy TKS i następował atak za atakiem. Bramki strzelili Maliszewski z karnego dla Olimpji i Katlewski z karnego, Siadąk i 2 Wiśniewski. Sędzia p. Drabikowski dobry. Publiczności niewiele.

* * *

Święto WF i PW pomimo, że zgromadziło sporą ilość zawodników, lecz tych, dla których to święto byłoby prawdziwem świętem, nie było. Nawoływanie w prasie, odezwa przewodniczącego komitetu WF i PW do pracodawców o zwolnieniu swych pracowników, nie odniosło skutku i nie wzruszyło ich zatwardziałych serc. Pracodawcy rekrutują się widocznie z samych konserwatystów starej daty, którzy nie chcą iść z postępem czasu i ocenić ważności wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

Panowie pracodawcy, zmieńcie swoje zapatrywania i dozwólcie swoim białym murzynom dać jakąś rozrywkę i pozwólcie im od czasu do czasu brać udzialw różnych ćwiczeniach na wolnem powietrzu.

W drugi dzień święta, w kościele garnizonowym odbyła się msza św., poczem nastąpiła defilada, którą przyjmował przewodniczący Miejskiego Komitetu WF i PW p. prezydent Bolt. Na defiladzie obecni byli p. naczelnik Grzanka w zastępstwie p. wojewody, płk. Grefner z ramienia DOK, przedstawiciele wojskowości, władz cywilnych i Miejskiego Komitetu. Po południu na stadjonie wojskowym odbył się przegląd sił sportowych, na który złożył się zawody jednostkowe, zespołowe, wieloboje i pokazy. Kierownictwo zawodów spoczywało w rękach komendanta PW na m. Toruń kpt. Kwiatkowskiego. Sędzia główny komendant Okr. Ośrodka por. Laurentowski, gospodarz zaw. por. Starzyk, zast. plut. Jabłoński, sekretarz sierż. Matczak, lekarz kpt. dr. Kowalski. Kierownicy biegów por. Bruśnicki, skoków prof. Gliszczyński, rzutów prof. Zaleski, łucznictwa p. Zbilotówna.

Wyniki jednostkowe kobiet: bieg 60 m: 1) Loengrenówna, gimn. ż. 9,2; 2) Narzyńska, gimn. ż. 9,6; 3) Borkowska, sem. ż.; skok wdal: 1) Narzyńska 4,38; 2) Metlerówna, gimn. ż. 3,93; 3) Zawadzka, gimn.; wzwyż: Loengrenówna 1,25; 2) Borkowska 1,11; 3) Maciejewska, sem. że.; dysk: 1) Kowalczykówna, gimn. ż. 25,83; 2) Kardasińska, sem. 23,12; 3) Wiśniewska, sem.; łucznictwo po 4 serje, odległość 15 m: 1) Ronżanka, sem. punkt. 32, 2) Markiewiczówna, szk. zaw. p. 19, 3) Kardasińska p. 18.

Mężczyźni młodsi 60 m: 1) Wilczek, gim m. 7,6, 2) Śmiglewski, sem. m. 8,1, 3) Rybszlegier, sem. m.; wdal:) Wilczek 5,59, 2) Zatorski, sem. m. 5,28, 3) Buchner, gimn m. 5,21; wzwyż: 1) Zatorski 1,51, 2) Zakrzewski, szk. wydz. 1,47, 3) Pokorski, Sokół I; dysk: 1) Skowroński, sem. m. 26,38 2) Zakrzewski, szk .wydz. 24,73, 3) Kince, gimn. m. 23,65; oszczep: 1) Lilje, gimn. m. 36,02, 2) Buchner 34,05, 3) Kince 31,93.

Starsi: 100 m: 1) Szwalbe, gimn. m. 12,3 2) Cywiński, sem. m. 12,4, 3) Kowalski, Sokół I; 800 m: 1) Ratajczak, Sok. I 2,19, 2) Zołnowski, Dr. Błęk. 2,19,2, 3) Szala 2,20,2, 4) Świtajski, Sokół I; naprzełaj 4000 m: 1) Kojtka K., SMP. 20,28,1, bezkonkurenc. biegacz w Toruniu, zwycięzca kilku biegów, 2) Wiśniewski, KPW 23,15, 3) Dylewski, szk. dokszt. 23,20, 4) Pryliński, Dr. Bł. płotki 110 m: 1) Kowalski, Sok. 22,6, 2) Osmański, gimn. m.; wdal: 1) Kurc, szk. wydz. 5,72, 2) Osmański 5,65, 3) Degórski, sem. m. 5,59; wzwyż: 1) Osmański 1,55, 2) Kurc 1,47, 3) Kowalski 1,45; tyczka: 1) Szelangiewicz, Sok. I 2,65, skok b. dobry 2) Osmański 2,40, 3) Kojtka K. 2,40; dysk: 1) Rolewski, sem. m 34,77, 2) Degórski, sem. 29,96; oszczep: 1) Aleksiejew, gimn. m. 50,50, b. dobry, 2) Degórski 44,92, 3) Syrocki, Sokół I 36,00; kula: 1) Rolewski 11,33 2) Degórski 9,36, 3) Aleksiejew 9,31.

Wieloboje. Trójbój kobiet: (60 — wdal — dysk) 1) Borecka, szk. wydz. punk. 5 (9,4 najlepsz., 4,06 najlep., 19,50), 2) Lilje, gimn. ż. p. 5, dysk 21,93, 3) Muszyńska, szk. handlowa p. 9.

Młodsi (60 — wdal — granat): 1) Piotrowiak KPW p. 5 (8,4 najlep. — 4,80 najlep. — 45,00), 2) Dzielicki KPW p. 5 (granat 47,60 najl.), 2) Kutnik, sem. p 8

Starsi (100 m — 800 m — wdal — wzwyż — kula): 1) Nagiel H., sem. m. p. 12 (13,2 — 2,29,8 — 5,06 — 1,44 najl. — 8,61). 2) Lesiński, KPW p. 12 (kula 9,00 najl.), 3) Kulwicki p. 14 (100 — 12,8 najl.), 4) Maliszewski, Zw. Strzel. p. 14 (wdal — 5,38 najlep.), 5) Osiński (800 m — 2,24 najl.).

Zespołowe: rozstawny kobiet 4×60: 1) gimn. ż. 35 (Narzyńska, Metlerówna, Loengrenówna, Zawadzka), 2) sem. ż. 37, 3) szk. wydz. 40.

Młodzi 4×60: sem. m. 31 (Śmiglewski, Rybszlegier, Jarmuszewski, Zatorski), 2) gimn. m. 31,4, 3) Sokół.

Starsi 4×100: 1) Sokół 49,4 (Kowalski, Piszcz, Wesołowski, Ratajczak), reszta zdyskwalifikow.

Siatkówka żeńska: sem. ż., gimnazj. ż. 24:19 (9:15) (Romżanka, Drejerówna, Świerczyńska, Urbanówna, Kardasińska, Kallarówna. Hazena: szk. handl. — wydział. 3:1 (0:1) (Pawlakówna, Muszyńska, Czachlanka, Moysówna, Krzemińska, Norkiewiczówna, Sobolewska, Kwaśniewska).

Siatkówka młodsi: gimn. m. — sem. m. 27:18 (Buchner, Rosicki, Żuchowski, Stefanowicz, Michalski, Wilczak); starszych: gimn m. — sem. m. 30:21 (15:11) (Malak, Vetter, Mrozowski, Kowalkowski, Lilje, Aleksiejew). Koszykówka młod.: gimn. m. — sem. m. 28:12 (12:2) (Wilczek, Michalski, Stefanowicz, Żuchowski, Rosicki); starszych: gimn. m. — sem. m 25:7 (16:3) (Malak, Vetter, Stapf, Mrozowski, Aniołowski).

Pokazy: Bieg gońca bojowego i walkę na bagnety wygrał Skowroński, sem. m. przed Piechockim, gimn. m.

Na zakończenie odbył się pokaz natarcia, wykonany przez uczniów seminarjum m. pod kierunkiem por. Starzyka. Z zadymionych pozycyj wysuwają się szeregowi